จิตวิญญาณ ในชีวิตประจำวัน

ศุภลักษณ์ ทัดศรี
อำรยา พรายแย้ม



จิตวิญญาณ ในชีวิตประจำวัน

ศุภลักษณ์ ทัดศรี
อารยา พรายแย้ม

จิตวิญญาณ ในชีวิตประจำวัน

จัดทำโดย

แผนงานการพัฒนาสถาบันการศึกษาสาธารณสุข

ให้เป็นองค์กรการสร้างเสริมสุขภาพ (สอส.) ระยะที่ 2

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ศุภลักษณ์ ทัดศรี และ อารยา พรายแย้ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data
ศุภลักษณ์ ทัดศรี.
จิตวิญญาณในชีวิตประจำวัน.-- กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554.
52 หน้า.
1. จิตวิญญาณ. 2. มนุษย์. 3. ชีวิตทางจิตวิญญาณ. I. ชื่อเรื่อง.
128.1
ISBN 978-974-11-1420-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2554

จำนวนพิมพ์ : 5,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : หจก.วศินการพิมพ์ 37/81-83 ซ.เย็นจิตต์ ถ.จันทน์ แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

จัดพิมพ์และเผยแพร่ :

แผนงานการพัฒนาสถาบันการศึกษาสาธารณสุข

ให้เป็นองค์กรการสร้างเสริมสุขภาพ (สอส.) ระยะที่ 2

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อาคาร 7 ชั้น 3 ห้อง 7311 ถนนราชวิถี

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

Tel: 0-2644-6916, 0-2354-8543 ต่อ 1924 , 0-89-225-8585

Fax: 0-2644-6916

Email: phfaculty@gmail.com

Website: www.thaiphnetwork.org, www.thepathofhappiness.com

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ขอขอบคุณแบบฟอนต์เหล่านี้ที่ช่วยให้หนังสือนี้ดูดี PJ_Standard , CircularPS, SP Soft-Text ,TP Tankhun , TH Krub และ ฟอนต์.คอม http://www.f0nt.com

สารบัญ

คำนิยม

ดิฉันมารับงานเป็นผู้จัดการแผนงานการพัฒนาสถาบันการศึกษาสาธารณสุขให้เป็นองค์กรการสร้างเสริมสุขภาพ หรือเรียกกันสั้นๆ ว่า แผนงาน สอส. ระยะที่ 2 ประมาณกลางเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2552 ขณะนั้นแผนงานฯ ดำเนินการไปได้ 1 ปีแล้ว ทีมงานได้พูดคุยกันถึงการสร้างเสริมสุขภาพในมิติต่างๆ และพบว่าสุขภาพอันหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ หรือจิตตปัญญานั้น มิติทางด้านจิตวิญญาณออกจะเป็นพื้นที่ที่ยังไม่มีความชัดเจน ทั้งในแง่ของความหมาย การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ และการประเมินผล

เป็นความโชคดี หรือด้วยกรรมลิขิตก็ตาม แผนงานฯ ได้มีโอกาสพบกับอาจารย์ศุภลักษณ์ ทัดศรี และทันตแพทย์หญิงอารยา พรายแย้ม ซึ่งเป็นอาจารย์ของบราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก สาขาลาดพร้าวในประเทศไทย หรือเรียกสั้นๆ ว่า "บ้านพินทุ" ในโอกาสที่ประจวบเหมาะกับแผนงานฯ กำลังต้องการทำความกระจ่างในเรื่องมิติทางจิตวิญญาณ รวมทั้งสถานการณ์บ้านเมืองที่มีการแบ่งสีแบ่งฝ่าย และมีความขัดแย้งทางการเมืองอย่างชัดเจน จนทำให้ประชาชนคนไทยสามารถฆ่ากันได้ ทั้งที่ไม่เคยทะเลาะกันมาก่อน อย่างที่ไม่เคยปรากฏในประวัติศาสตร์ไทย

แผนงาน สอส. ในฐานะที่เป็นแผนงานของสถาบันการศึกษา จึงเกิดความตระหนักว่าการใช้หลักการ และอุดมการณ์ทางการเมือง การปกครองเพียงอย่างเดียวมาแก้ปัญหาเหตุการณ์บ้านเมืองเช่นนี้คงไปไม่รอด เราน่าจะกลับเข้ามาหาด้านในของตนเอง และรู้จักตนเองอย่างแท้จริง เพื่อสร้างคุณธรรมทั้งในตนเองและสังคม ซึ่งจะเป็นทางเลือกหรือคำตอบที่ดีอีกทางหนึ่งในการแก้ไขปัญหาได้

อาจารย์ศุภลักษณ์ได้พูดถึง ความหมายของ "จิตวิญญาณ" ว่า คือ "การล่วงรู้ถึงวิธีการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จิตวิญญาณที่แท้จริงคือการมีทัศนคติในเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น ที่ทำให้ชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความสงบ และความสอดคล้องปรองดอง"

ความหมายนั้นกินใจและสามารถไขปัญหาที่ประสบอยู่ได้ แผนงานสอส. ระยะที่ 2 จึงได้จัดอบรมเรื่อง “จิตวิญญาณในชีวิตประจำวัน ภาคแรก” ขึ้นจำนวนทั้งสิ้น 6 รุ่น มีผู้เข้าอบรมจำนวน 209 คน โดยแผนงานฯ มุ่งหวังว่าผู้เข้ารับการอบรมจะสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ ได้เห็นคุณค่าที่มีอยู่ภายในตนเอง มองเห็นความงดงามของชีวิต และส่งผ่านประสบการณ์ที่งดงามนี้ไปยังบุคคลที่แวดล้อม เพื่อนอาจารย์ เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนนักศึกษา ในรูปแบบต่างๆ ทั้งในเรื่องการเรียนการสอน การคิด การพูด และการปฏิสัมพันธ์ต่อกันที่มีลักษณะสร้างสรรค์ เพื่อสร้างสถาบันการศึกษาสาธารณสุขที่มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ มีความสุข ความสงบ ความรัก และความพอใจ

หนังสือเล่มนี้ อาจารย์ศุภลักษณ์ได้เรียบเรียงเนื้อหาจากการอบรมเรื่อง “จิตวิญญาณในชีวิตประจำวัน ภาคแรก” ซึ่งผู้ที่เคยเข้ารับการอบรม หรือไม่เคยเข้าอบรมก็ตาม เมื่ออ่านแล้วจะทำให้เกิดแง่คิด และความเข้าใจในมิติของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ตลอดจนความลับของการจัดการตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง พลังของจิตใจ และจิตใต้สำนึก การใช้สติปัญญาที่ถูกต้อง และการใช้คุณธรรมนำชีวิต

แผนงาน สอส. ระยะที่ 2 หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้ความรู้และแรงบันดาลใจในการแสวงหาคุณค่าด้านใน และร่วมกันสร้างสังคมที่มีความสุข ความรัก และความสงบอย่างแท้จริง

ผศ. ดร. ลักขณา เติมศิริกุลชัย
ผู้จัดการแผนงาน สอส. ระยะที่ 2





บทนำ

"จิตวิญญาณ" คือการล่วงรู้ถึงวิธีการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จิตวิญญาณที่แท้จริงคือการมีทัศนคติในเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่นที่ทำให้ชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความสงบและความสอดคล้องปรองดอง

ความสุขเป็นสิ่งที่ล้ำค่า เป็นความปรารถนาของมนุษย์ทุกคน การมีความสุขหรือไม่มีความสุขไม่ได้เกิดจากสิ่งต่างๆ ภายนอก แต่มาจากสิ่งที่อยู่ภายใน หากความสุขที่เราได้รับอยู่บนพื้นฐานของสิ่งภายนอก มากตามนั้นก็จะมีการสูญเสียหรือการสูญหายไปของความสุข เพราะไม่มีปัจจัยภายนอกใดที่สามารถให้ความสุขที่ถาวร

การสร้างความสุขเป็นความรับผิดชอบของเราเอง การชี้นำ การแบ่งปัน และแรงบันดาลใจอาจจะได้มาจากภายนอก แต่ถึงที่สุดแล้วชีวิตคือ สิ่งที่เราเองต้องสร้างขึ้นมา

เมื่อเรานำเอาความเป็นจิตวิญญาณมาใช้ในชีวิต นั่นทำให้เราเข้าใจความหมายของความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง และแล้วชีวิตก็มิได้เป็นเพียงการมีชีวิตรอดและการเอาชนะอุปสรรคอีกต่อไป แต่ชีวิตหมายถึงการมีประสบการณ์แห่งความสุขในความรักและความหมาย

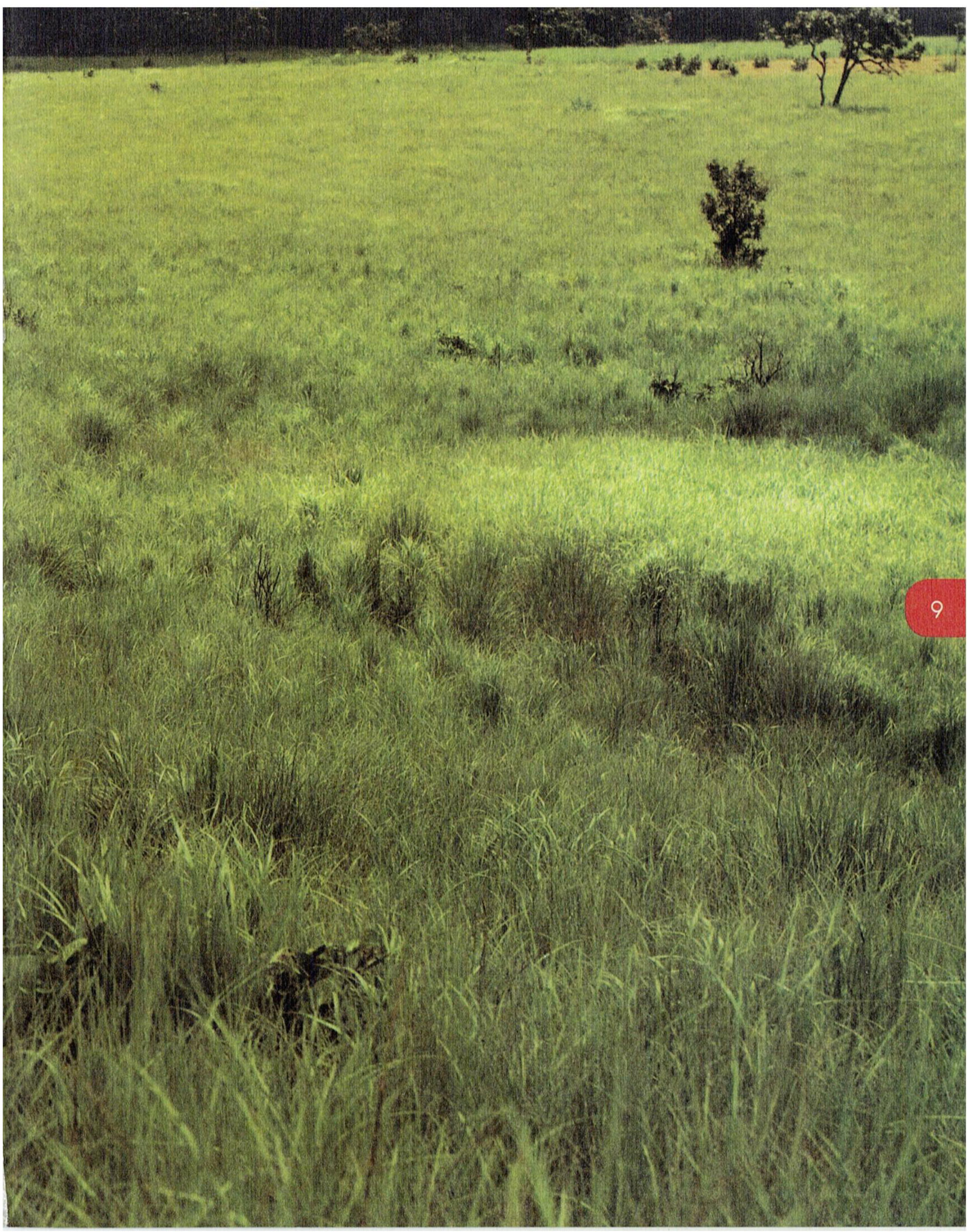


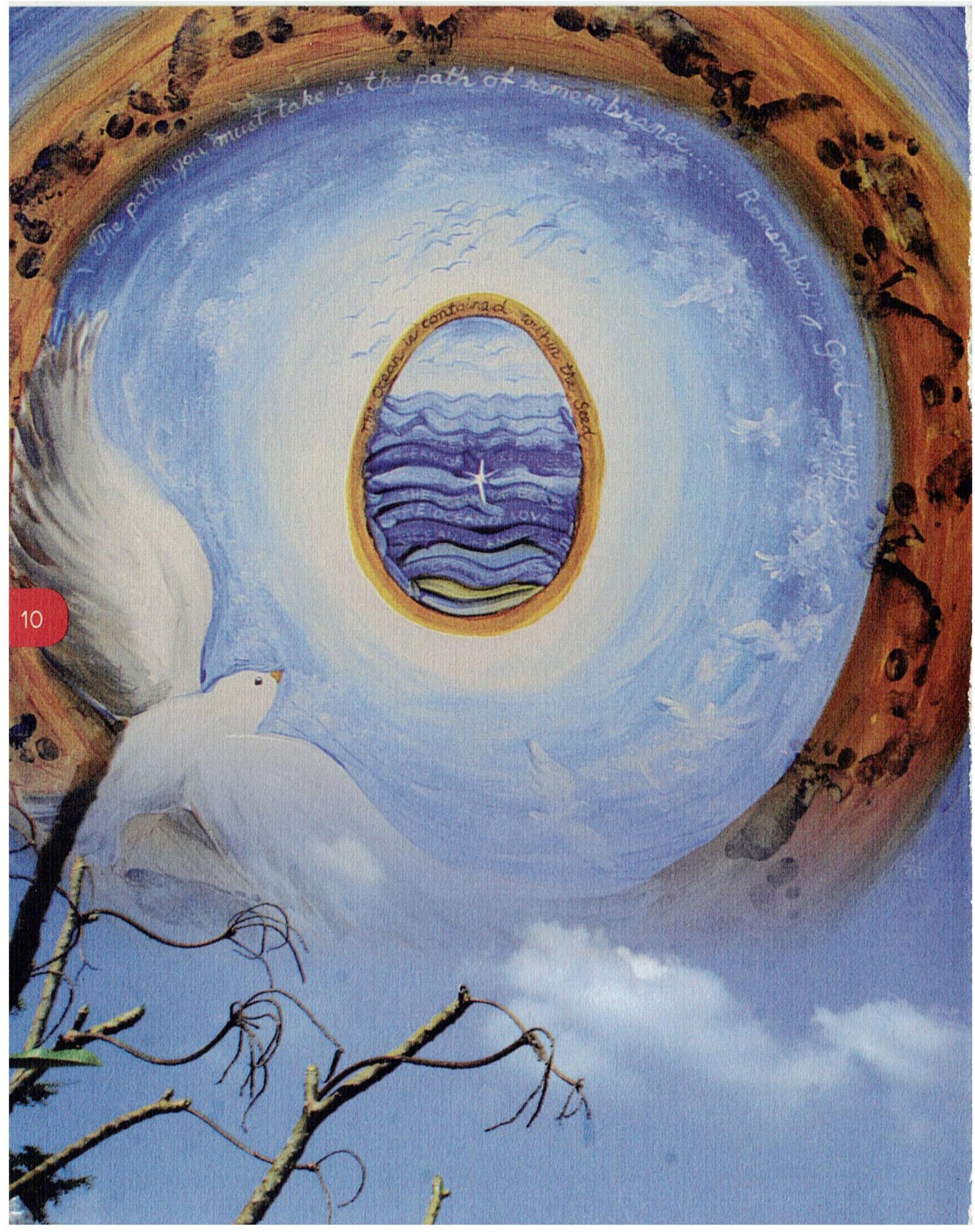
"จิตวิญญาณในชีวิตประจำวัน ภาคแรก" เป็นเรื่องราวของการกลับมาทำความรู้จักกับตนเองในมิติทางจิตวิญญาณ เป็นการค้นพบตัวตนที่แท้จริง เป็นโอกาสของการได้ค้นหาคุณค่าภายใน และมองเห็นความงดงามของชีวิต เป็นก้าวแรกของการสร้างความเคารพในตนเองขึ้นมาด้วยความเชื่อมั่นและการมีศรัทธาต่อคุณค่าและคุณธรรมภายในตัวเรา สิ่งนี้จะนำมาซึ่งเกียรติ ศักดิ์ศรี และความภาคภูมิในความเป็นมนุษย์

การตระหนักรู้ถึงคุณค่าทางจิตวิญญาณ และการนำเอาคุณธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ถือเป็นหัวใจสำคัญ ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกอันละเอียดอ่อนของชีวิตว่าทำงานอย่างไร ช่วยทำให้เราเข้าใจระบบของความคิดในจิตใจของเรา และรู้วิธีที่จะจัดการกับความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง ซึ่งมีผลต่อความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพัฒนาความสัมพันธ์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นมาจากองค์ความรู้ของบราห์มากุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก






The path you must take is the path of remembrance.....
Remembering God
The ocean is contained within the seed
THE OCEAN OF LOVE

1 จิตวิญญาณ

คำว่า "จิตวิญญาณ" (Spirit) ที่เราใช้กันทั่วไปนั้นมีหลากหลายความหมายตั้งแต่เรื่องราวที่เกี่ยวโยงกับศาสนา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ศรัทธา จนถึงเรื่องราวทางโลกที่อาจไม่เกี่ยวอะไรกับความสูงส่งหรือความดีงาม จิตวิญญาณเป็นหนึ่งคำที่มักก่อให้เกิดความเข้าใจผิดและอคติได้เสมอ จิตวิญญาณที่แท้จริงนั้นแตกต่างอย่างสิ้นเชิงจากการเข้าทรง การใช้พลังอิทธิฤทธิ์อภินิหารหรือเรื่องเหนือธรรมชาติซึ่งเป็นที่ชื่นชอบของหลายๆ คน และแม้ว่าจิตวิญญาณกับศาสนาจะมีความสอดคล้องกันอย่างยิ่งก็ตาม แต่ก็มิได้เป็นสิ่งเดียวกัน

หนึ่งในคำจำกัดความของคำว่า "ความเป็นจิตวิญญาณ" (Spirituality) คือ "การมองกลับเข้าไปภายในเพื่อค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของเรา" แม้จะฟังง่าย แต่ก็หนักแน่นและลึกซึ้ง "การมองเข้าไปภายใน" คือการค้นพบว่าเราคือใคร คุณค่าของเราคืออะไร และอะไรคือสิ่งที่มีความหมายและให้เป้าหมายแก่ชีวิตเรา ส่วน "เอกลักษณ์ที่แท้จริงของเรา" ก็คือแก่นแท้ของตัวเรา ซึ่งเกี่ยวโยงกับการตระหนักรู้ (Awareness) และพฤติกรรม เป็นความกระจ่างอย่างสมบูรณ์ว่าจะสามารถนำเอาคุณค่าอันเป็นเนื้อแท้ของตนสะท้อนออกมาในชีวิตประจำวันของเราได้อย่างไร



ผู้ที่มีความเป็นจิตวิญญาณ คือผู้ที่บรรลุผลสำเร็จในการนำเอาสำนึกที่สูงส่งของพวกเขาเองไปใช้ในวิธีดำเนินชีวิตของพวกเขา เป้าหมายที่แท้จริงของความเป็นจิตวิญญาณ คือการทำให้เรามีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วยการช่วยให้เราปรับปรุงการกระทำของเราให้ดีขึ้น ความเป็นจิตวิญญาณและการกระทำนั้นทำงานด้วยกัน ความเป็นจิตวิญญาณทำให้การกระทำของเรามีความหมาย และการกระทำก็ทำให้จิตวิญญาณของเรามีเป้าหมาย

แม้ว่าจิตวิญญาณจะเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของเรา แต่ก็ต้องอาศัยความเพียรพยายามที่จะเริ่มต้นกระบวนการ การแสวงหาคือก้าวแรก ซึ่งเกิดขึ้นเองอย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อจะค้นพบสิ่งที่เป็นความจริงสิ่งอันจริงแท้และเป็นอมตะ อย่างไรก็ตาม ยังมีขั้นตอนหลังการแสวงหาซึ่งถือเป็นการวางรากฐานทุกสิ่งเกี่ยวกับตัวเรา (ความคิด คำพูด การกระทำ ความสัมพันธ์ ฯลฯ ของเรา) และบนพื้นฐานของสิ่งที่เราค้นพบนั่นเองที่ความเพียรพยายามของเราได้เริ่มต้น

ยกตัวอย่าง "การคิดในเชิงบวก" ในการแสวงหาทางจิตวิญญาณของเรา เราอาจจะเพิ่งเข้าใจถึงประเภทต่างๆ ของความคิด เราได้รู้ว่าความคิดประเภทใดที่ดีสำหรับเรา ความคิดใดไม่ดี ความคิดในเชิงบวกมีคุณธรรมของความอดกลั้น ความรัก หรือคุณธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งรวมอยู่ในนั้น และเป็นคุณธรรมเหล่านี้ที่ทำให้ความคิดเป็นไปในเชิงบวก แต่อย่างไรก็ตาม เป็นเพียงเมื่อมีการแสดงออกซึ่งคุณธรรมนั้นในทัศนคติการพูดหรือพฤติกรรมของเราแล้วเท่านั้นที่ความเป็นจิตวิญญาณในการกระทำจึงจะเริ่มขึ้น

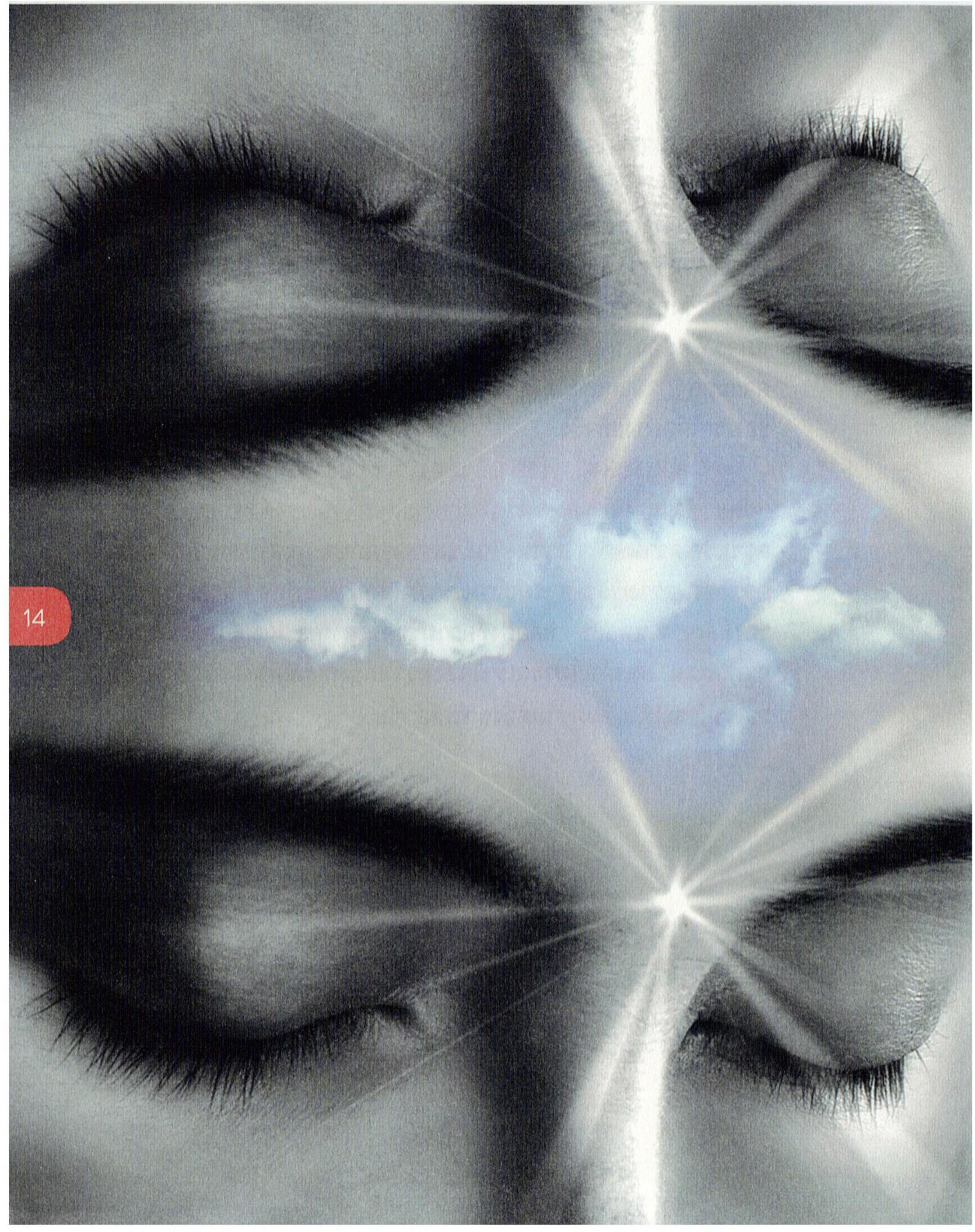
ความเป็นจิตวิญญาณในการกระทำ หมายถึงการใช้ความเข้าใจทางจิตวิญญาณในชีวิตประจำวัน นี่คือสิ่งที่ต้องอาศัยความเพียรพยายาม

มีผู้คนมากมายที่เชื่อว่า.. "เราไม่ควรดำเนินชีวิตด้วยเพียรพยายาม ชีวิตนั้นเป็นไปเพื่อการดำเนินชีวิต" พวกเขาต้องการทำให้สิ่งต่างๆ ง่ายดายและใช้ทุกสิ่งรอบตัวเพื่อทำให้ตนเองเป็นสุข อย่างไรก็ตาม สิ่งนี้จริงแท้หรือ? เราแน่ใจหรือว่าสิ่งต่างๆ รอบตัวเราจะสามารถเติมเต็มความสุขให้กับเราได้จริงๆ ความเป็นจริงก็คือแหล่งทรัพยากรเหล่านั้น ในเวลานี้อยู่ในสภาพที่พร่องไปอย่างมาก มีความขาดแคลนในทุกสิ่งทั้งภายในและภายนอก จนแทบจะไม่มีอะไรที่เราสามารถใช้เพื่อเติมเต็มความต้องการของเราได้อย่างแท้จริง

สำหรับสิ่งนี้ เราจำเป็นต้องมีความเข้าใจที่กระจ่างชัดถึงแหล่งทรัพยากรภายในของเรา เข้าใจว่าประสบการณ์ของความสุข ความสงบ ความรัก ความพอใจ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยจะถูกสร้างขึ้นมาได้อย่างไร ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของเรากำเนิดมาจากไหน และอะไรคือแหล่งของพลังงานเหล่านั้น นี่คือสิ่งที่ความรู้ทางจิตวิญญาณจะเป็นประโยชน์กับเรา ที่จะทำให้เราสามารถเข้าใจถึงความต้องการที่จำเป็นของชีวิตภายในของเราและเติมเต็มความต้องการเหล่านั้น







2 การตระหนักรู้ในตนเอง

เมื่อเรามองเข้าไปในกระจก เราเห็นภาพสะท้อนของใบหน้าตนเองอยู่ในกระจกนั้น กระจกสะท้อนได้แต่เพียงสิ่งภายนอกเท่านั้น เช่นเดียวกับที่เรามองดูใครบางคน เราก็เห็นเพียงร่างกายภายนอกของเขาเท่านั้นมิได้มองเห็นตัวตนอันจริงแท้ของเขา ถ้าเราต้องการตระหนักรู้ถึงส่วนที่แท้จริงของชีวิต เราต้องมองเข้าไปสู่ภายใน

มุมมองทางจิตวิญญาณทำให้เรามองเห็นตนเองในมิติที่ต่างออกไป เรามองเห็นมนุษย์เป็น 2 ส่วน หนึ่งนั้นคือ "ร่างกาย" และอีกหนึ่งนั้นคือ "ดวงวิญญาณ"

คำว่า "มนุษย์" หรือ "Human being" มาจากคำว่า "Human" กับ "Being"

"Human" คือส่วนที่เป็นร่างกาย สามารถมองเห็นและจับต้องได้ ตัวตนของร่างกายเกิดขึ้นจากการรวมตัวกันของวัตถุธาตุซึ่งคงอยู่เพียงชั่วคราวและแยกสลายคืนสู่วัตถุธาตุเช่นเดิม

"Being" คือส่วนที่มีชีวิต ซึ่งเรียกว่า "ดวงวิญญาณ" เป็นสิ่งที่คงอยู่ตลอดไป ไม่สามารถแยกสลาย เป็นพลังงานที่แฝงเร้น ไม่อาจมองเห็นด้วยดวงตา ไม่สามารถสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสของร่างกาย ไม่มีสภาพทางกายภาพ แต่มีประสบการณ์จากการใช้ร่างกาย



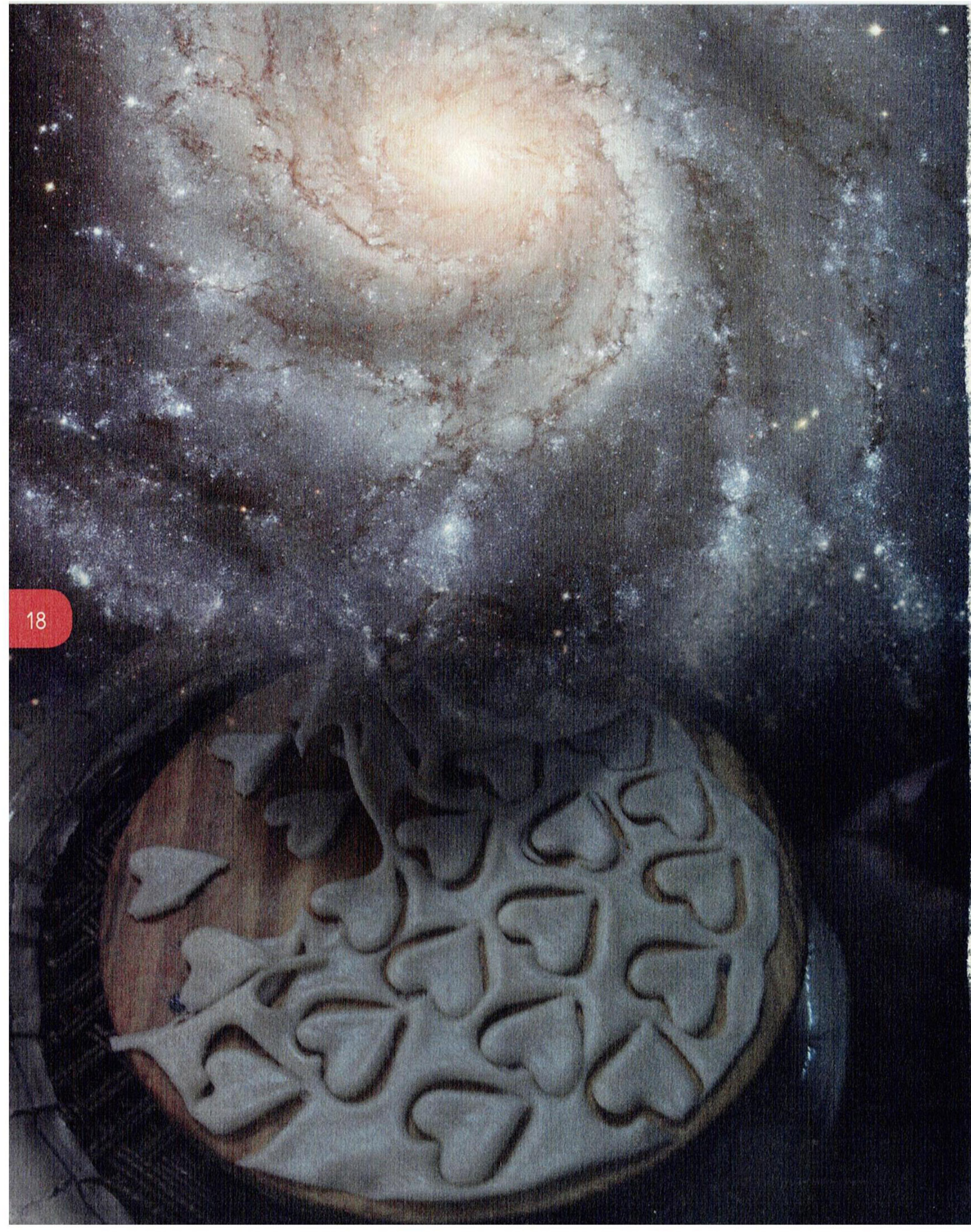
ดวงวิญญาณ คือพลังงานที่ละเอียดอ่อนอย่างยิ่ง อยู่ในรูปของจุดแห่งแสงที่สุดแสนเล็ก เป็นพลังชีวิตที่ขับเคลื่อนร่างกายนี้ สภาพอันละเอียดอ่อนของดวงวิญญาณคือแหล่งกำเนิดของทุกสิ่งที่เราทำ ทั้งความคิด คำพูด และการกระทำทั้งหมด ไม่ว่าเราจะพูดหรือทำสิ่งใด ก็เป็นเราผู้เป็นดวงวิญญาณนั่นเองที่กำลังกระทำสิ่งนั้นผ่านร่างกายของเรา

ดวงวิญญาณ เปรียบเหมือนคนขับรถ และร่างกายเปรียบได้กับรถยนต์ การที่จะควบคุมรถได้อย่างสมบูรณ์ คนขับต้องนั่งในตำแหน่งที่นั่งคนขับเพื่อจะสามารถควบคุมอุปกรณ์ทั้งหลาย ดวงวิญญาณเองก็อยู่ในตำแหน่งที่สามารถควบคุมร่างกายผ่านกลไกของสมอง นั่นคือที่กึ่งกลางหน้าผาก เหนือแนวคิ้วเล็กน้อย ใกล้กับต่อมพิตูอิทารีและต่อมไพเนียล บริเวณนี้คือตำแหน่งที่เรียกว่า “ดวงตาที่สาม”

ผู้คนส่วนใหญ่หลงลืมตัวตนดั้งเดิมของตนเอง หลงใหลอยู่กับโลกภายนอก ติดยึดในสิ่งที่เป็นวัตถุ ซึ่งรวมถึงร่างกายที่ดวงวิญญาณใช้เพื่อเล่นบทบาทของตน เมื่อเราตระหนักถึงอัตลักษณ์ทางจิตวิญญาณของเรา มุมมองของเราต่อตนเองและผู้อื่นก็จะเปลี่ยนไป สำนึกรู้แห่งตัวตนภายในทำให้เราตระหนักว่า ความสงบ ความรัก ความสุข และความบริสุทธิ์ คือธรรมชาติดั้งเดิมของเรา สิ่งนี้ช่วยสร้างความเคารพตนเองให้กับเรา และเติมเต็มเราด้วยประสบการณ์อันหวานชื่นที่ห่างหายไปเป็นเวลายาวนาน สันติสุข ความพึงพอใจ และอิสรภาพที่แท้จริงจะกลับคืนมาสู่ชีวิตของเราอีกครั้ง



หาเวลาในแต่ละวัน จดจำและปลุกเรียกความรู้สึกว่า เรานั้นคือ...
ดวงวิญญาณที่บริสุทธิ์ ความสงบ ความรัก และความสุขคือ ธรรมชาติดั้งเดิมของเรา
นี่คือตัวตนอันจริงแท้ของเราที่ไม่มีวันสูญสลาย แต่คงอยู่เป็นนิรันดร์



3 กลไกของชีวิต

เมื่อเราตระหนักว่าเราคือ "ดวงวิญญาณ" ผู้ที่ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ เป็นสื่อในการแสดงออกซึ่งคุณสมบัติที่มีอยู่ภายในตัวเรา อันได้แก่ ความรัก ความสงบ ความสุข และความปิติ สิ่งเหล่านี้คือความดีงามอันเป็นความจริงแท้ในตัวเรา เป็นธรรมชาติดั้งเดิมที่มีอยู่ในเราทุกคน การตระหนักรู้ในตนเอง มิได้เป็นเพียงการรู้ว่าเราเป็นใคร แต่รวมถึงการเข้าใจว่าอะไรคือคุณสมบัติของเรา เมื่อเราไม่อยู่ในการตระหนักรู้นั้น พลังเชิงลบก็เริ่มแสดงตัว และจากนั้นจึงมีความโกรธ การตกภายใต้อิทธิพลและความไม่ระมัดระวัง

การอยู่ในสำนึกรู้ถึงคุณสมบัติอันเป็นธรรมชาติของเราได้อย่างสม่ำเสมอถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเมื่อเราตระหนักรู้เราย่อมสามารถทำงานไปตามคุณสมบัติเหล่านั้นดังนั้นเราควรสังเกตตนเองว่าในตลอดทั้งวันเรากำลังทำงานด้วยพลังใด? เราสับสนไหม? เรากำลังทำงานด้วยความสงบหรือเรากระสับกระส่าย? เราควรเตือนตนเองว่าเราจะทำทุกสิ่งได้อย่างดีที่สุดเมื่อจิตใจของเราอยู่ในความสงบ เมื่อเราทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ได้ใช้ธรรมชาติที่ดีงามของเรา เราไม่อาจพอใจได้มากนักกับสิ่งที่เราทำ และสิ่งนั้นจะไม่นำความสุขและพลังมาให้เรา

ในการพัฒนาจิตวิญญาณ เราจำเป็นต้องเชื่อมโยงจิตใจกับตัวตนอันจริงแท้ของเราก่อน ซึ่งหมายถึง "การกลับเข้าสู่ภายใน" โดยปกติจิตใจมักเกี่ยวโยงกับสิ่งต่างๆ ภายนอก เช่น บ้าน ครอบครัว ที่ทำงาน ผู้คน แต่ไม่ใช่กับตนเอง การใส่ใจกับคุณสมบัติภายในช่วยให้เราสามารถเชื่อมโยง



กับตัวตนภายในของเราได้อีกครั้ง อะไรกำลังทำงานอยู่ภายในดวงวิญญาณตัวตนที่เป็นแสงนี้

ภายในพลังชีวิตนี้มี "จิตสำนึก (Consciousness)" ภายในดวงวิญญาณมีกลไกในการทำงานหรือมีความสามารถในการทำงานอยู่ 3 ประการ

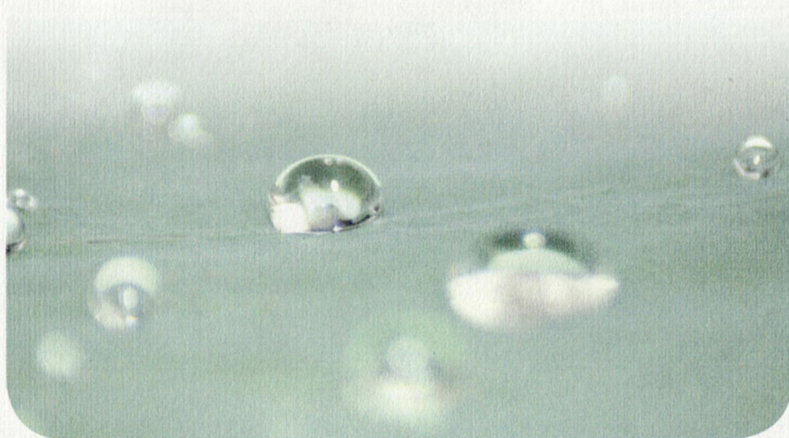
ประการแรก คือ จิตใจ (Mind) จิตใจเป็นส่วนหนึ่งของดวงวิญญาณซึ่งทำหน้าที่ในการสร้างความคิด และความคิดก็มีความเชื่อมโยงกับการกระทำของเรา เราควรตรวจสอบความคิดทั้งหลายของเราว่าเป็นความคิดประเภทใด? เพราะทุกครั้งที่เราคิด เรากำลังใช้พลังงานของเราไปกับความคิดเหล่านั้น เราไม่สามารถหยุดคิด แต่ความสบาย ความพอใจของเราอยู่ในการคิดในเชิงบวกและการคิดเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ดังนั้นเราไม่ควรคิดมากเกินไป เพราะนั่นเป็นการใช้พลังงานของเราไปอย่างเปล่าเปลือง

ประการที่สอง คือ สติปัญญา (Intellect) ทำหน้าที่ในการแยกแยะและตัดสินใจว่าสิ่งใดถูกหรือผิด เมื่อเราต้องตัดสินใจอะไรบางอย่าง เราอาศัยพลังของสติปัญญา การสนทนาระหว่างจิตใจและสติปัญญาเกิดขึ้นอยู่เสมอ พฤติกรรมและทัศนคติของเราขึ้นอยู่กับคุณภาพของการสนทนานี้ หากเราใส่ใจที่จะคงอยู่ในจิตสำนึกของการเป็นดวงวิญญาณอย่างสม่ำเสมอ พลังในการแยกแยะและตัดสินของเราก็จะเพิ่มมากขึ้น เราจะเข้าใจว่าต้องทำอะไร พูดอะไร และคิดอะไร และแล้วการกระทำทั้งหลายของเราก็จะดีขึ้น

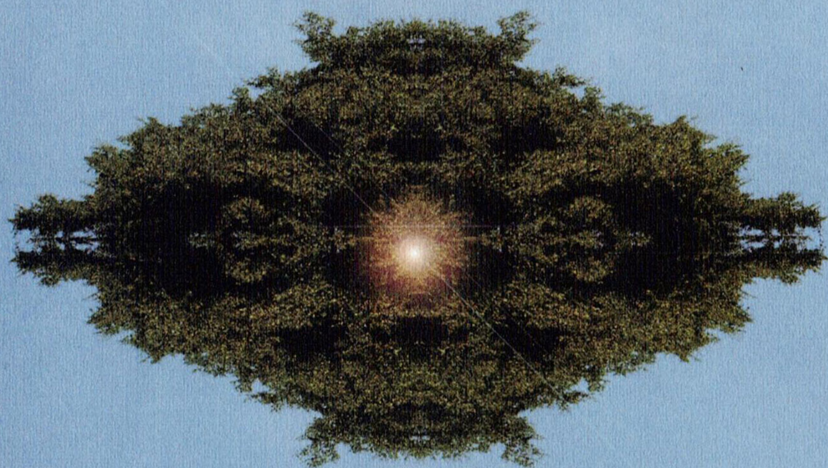
ประการที่สาม คือ จิตใต้สำนึก (Subconscious) คือส่วนที่เป็นรอยประทับหรือรอยกรรมภายในดวงวิญญาณ ทำหน้าที่บันทึกประสบการณ์และการกระทำของเรา ซึ่งจะเก็บไว้เป็นข้อมูลส่วนตัวของเราที่กลับกลายมาเป็นอุปนิสัยหรือปรากฏเป็นบุคลิกภาพของเราแต่ละคนที่แตกต่างไม่เหมือนกัน ดังนั้นเราควรระมัดระวังเกี่ยวกับการกระทำของเรา ที่จะไม่ทำในสิ่งไหนที่ไม่ดี และให้การกระทำของเราเป็นไปในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเท่านั้น

ความสามารถทั้งสามประการนี้ (จิตใจ สติปัญญา จิตใต้สำนึก) ต่างมีความเกี่ยวข้องกัน ประการแรก เราต้องใช้จิตใจของเราคิดในฐานะที่เราเป็นดวงวิญญาณซึ่งมีคุณสมบัติที่ดีงามเป็นพื้นฐาน การฝึกฝนที่จะอยู่ในจิตสำนึกของการเป็นดวงวิญญาณ (Soul Consciousness) จะช่วยทำให้สติปัญญามีความละเอียดอ่อนและมีพลังที่จะแยกแยะและตัดสินใจได้มากขึ้น เมื่อการกระทำนั้นเป็นไปในหนทางที่มีคุณค่า นั่นก็เป็นการกำหนดวิถีชีวิตที่มุ่งไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สูงส่งงดงาม









4 จิตใจ

จิตใจและพลังงานของจิตใจคือโรงงานผลิตความคิด จิตใจจึงเป็นแหล่งทรัพยากรแรกของเรา ทุกคนมีจิตใจ และทุกคนก็ใช้จิตใจเพื่อ "คิด" เพื่อสร้างความคิด

ดวงวิญญาณไม่ใช่จิตใจ แต่จิตใจอยู่ภายในดวงวิญญาณ ลองใช้เวลาสักครู่ที่จะหยุดและมองดู เพื่อเฝ้าดูกระบวนการคิด ในรูปของความคิดเห็น สัญลักษณ์ แนวความคิด แล้วฉายภาพเหล่านี้ขึ้นสู่จอภาพของจิตใจ จากตำแหน่งนั้น ความคิดเดินทางเป็นกระแสที่มองไม่เห็น เข้าไปสู่ร่างกายของเรา แล้วออกไปสู่โลกรอบตัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพจิต (สภาวะของจิตใจ) และวัตถุสิ่งของใดก็ตามที่จิตใจจดจ่อความคิดไปถึงกระแสจิตหรือกระแสความคิด สามารถทำให้แม้กระทั่งความคิดของผู้อื่นกลายมาเป็นความคิดของเรา เมื่อเรานำความคิดเหล่านั้นเข้าสู่จิตสำนึกของเรา และนำขึ้นไปบนจอภาพของจิตใจและให้ชีวิตกับความคิดเหล่านั้นแล้วความคิดเหล่านั้นก็จะกลายเป็นความคิดของเรา

สองทศวรรษที่ผ่านมามีการทำงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับผลกระทบของความคิด (ที่มองไม่เห็น) ต่อโลกวัตถุ (ที่มองเห็นได้) รอบๆ ตัวเรา มีตัวอย่างมากมายที่พิสูจน์ว่าคุณภาพของกระแสความคิดของเราสร้างความแตกต่าง นักวิจัยชาวญี่ปุ่น มาซารุ อีโมโต ทำงานกับผลกระทบของความคิดที่มีต่อโครงสร้างของน้ำ ซึ่งได้รับข้อพิสูจน์ที่สมบูรณ์กับเรื่องของอิทธิพลของพลังความคิดต่อวัตถุธาตุ อีโมโต กลายเป็นที่รู้จักจาก



ภาพถ่ายแสดงผลึกน้ำแข็งที่ผ่านการจดจ่อความคิดต่างๆ ในหลายๆ ตัวอย่างของน้ำในหลอดทดลองที่ผ่านเสียงเพลง การพูดคุย หรือถูกห่อไว้ในกระดาษที่พิมพ์คำพูดต่างๆ กัน โดยสรุป น้ำที่ได้รับการแสดงความขอบคุณจะให้ผลึกที่สวยงามอย่างยิ่งและมีโครงสร้างที่เป็นระเบียบ ในทางตรงกันข้าม น้ำที่อยู่ภายใต้คำพูดที่ก้าวร้าว เช่น เธอทำให้ฉันป่วย ฉันจะฆ่าเธอ จะให้ผลึกที่ไม่เป็นระเบียบ หนังสือของเขามีรูปภาพมากมายของผลึกน้ำจากหลายต่อหลายการทดลอง เขาอธิบายการทดลองหนึ่งที่ทำกับเด็กนักเรียนประถม โดยการเอาน้ำข้าวต้มสุกแบ่งใส่เหยือกแก้วสองเหยือก เหยือกแรกได้รับการประพรมด้วยความคิดและคำพูดที่แสดงความขอบคุณจากเด็กๆ และอีกเหยือกถูกปฏิบัติด้วยความคิดที่ต่อต้านและการปฏิเสธ เหยือกที่ได้รับความคิดของความขอบคุณกลายเป็นสีเหลืองทอง ให้กลิ่นหอมของมอลท์ ในขณะที่อีกเหยือกนั้นเป็นสีดำ เน่าและมีกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจ

หลายคนอาจเคยมีประสบการณ์ถึงช่วงเวลาที่เราหันมองไปรอบตัวและจับได้ว่าใครบางคนกำลังจ้องเราอยู่ กระแสของความตั้งใจของความคิดของเราเดินทางและเชื่อมโยงกับจิตใจของอีกบุคคลหนึ่ง

นักกีฬาชั้นนำหลายคนทำ “จินตทัศน์ของการเล่นที่สุดยอด” ก่อนก้าวลงสู่สนามหรือลู่แข่ง และพวกเขาก็บอกว่ามันได้ผล และบางครั้งต่อทั้งทีม

สองสามปีที่ผ่านมา หนังสือหลายๆ เล่ม ได้เตือนเราถึงสาส์นที่เรียบง่ายประการหนึ่ง หากเราเชื่อ เราจะสร้างและเห็นสิ่งนั้นบนจอภาพของจิตใจของเรา และหากเราหล่อเลี้ยงสิ่งสร้างของเราด้วยการเพ่งรวมอย่างตั้งใจบ่อยๆ และแล้วเราก็จะประสบความสำเร็จ สิ่งนั้นจะเกิดขึ้น สิ่งที่เราเห็นและต้องการในใจเราจะปรากฏในรูปของความจริง พลังของ

จิตใจไม่ใช่ "ความลับ" แต่ต้องระมัดระวังด้วย เพราะในทางกลับกัน หากเราเฝ้าแต่เก็บภาพของสิ่งที่เราไม่ต้องการไว้ และแล้วสิ่งนั้นก็จะเกิดขึ้นด้วยเช่นกัน

ทั้งหมดนั้นกำลังบอกเราว่า "จงสร้างสรรค์" บนผืนผ้าใบของจิตใจ และระมัดระวังกับสิ่งที่เราสร้างและหล่อเลี้ยงในจิตใจ เรากำลังสร้างความคิดในทุกๆ ขณะ เนื้อหาและคุณภาพของความคิดเหล่านั้นจะดึงดูดสิ่งที่ "อยู่ในจิตใจของเรา" ให้เข้ามาหาเรา ดังนั้น ตรวจสอบว่าอะไรอยู่ในจิตใจของเรา? เรากำลังใช้จิตใจเพื่อสร้างอะไร?

ผู้คนส่วนใหญ่ใช้เวลาในการคิดของพวกเขากับการสร้างอดีตขึ้นมาใหม่ คิดเกี่ยวกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และผลลัพธ์ก็คือ ประวัติศาสตร์ซ้ำรอยดูราวกับว่าเหตุการณ์เกิดซ้ำๆ เราติดกับอยู่กับความรู้สึกเดิมๆ โดยไม่รู้ว่าเพราะอะไร ลองเฝ้าดูว่าวันนี้เราร่อนเร่ไปสู่อดีตบ่อยแค่ไหน ไม่ว่าจะเป็นในการสนทนากับผู้อื่น หรือเป็นเพียงความคิดในจิตใจก็ตาม อดีตนั้นรวมถึงเมื่อห้านาทีที่แล้วด้วย

หากไม่ใช่อดีต และแล้วก็เป็นอนาคต การสร้างภาพที่เป็นลบของอนาคตขึ้นมาในจิตใจ แล้วความคิดเหล่านั้นก็ทำให้เราจมอยู่ในความวิตกกังวลหรือความเครียด

การเสียใจกับอดีตที่ผ่านพ้นและความวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึงเป็นศัตรูตัวร้ายที่ทำลาย "ศักยภาพแห่งการสร้างสรรค์" ของเรา ก้าวแรกของการไปสู่ความเป็นนายเหนือทรัพยากรของจิตใจตนเอง ก็คือการเรียนรู้ที่จะลืมอดีตและเพิกเฉยต่ออนาคต ไม่ง่ายนักที่จะปล่อยวางอดีต เพราะเราใช้มันเพื่อบ่งชี้ถึงความเป็นตัวเรา สำหรับอนาคต เราต้องอาศัยศรัทธาว่า "ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ทุกอย่างจะดี ทุกสิ่งจะเป็นไปอย่างที่ควรเป็น"



การฝึกฝนในทั้งสองประเด็นนี้เป็นสิ่งท้าทาย เพราะเรามีนิสัยที่ติดตัวมาตลอดชีวิตของการเสียใจกับสิ่งที่ผ่านไปแล้วและวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่จะช่วยเราได้ คือการตระหนักว่า “เราไม่มีวันค้นพบความสงบและความสุขในชีวิตได้จากอดีตหรืออนาคต แต่อยู่ในเวลานี้ ในปัจจุบันขณะเท่านั้น”

การนำแนวคิด “การไม่เสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว” และ “ไม่กังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง” ไปใช้กับชีวิต ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่เรียนรู้จากสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่วางแผน เราจำเป็นต้องกระจ่างถึงความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้และการก้าวต่อไป กับการเสียใจกับอดีต และเข้าใจว่าการวางแผนและทำตามแผนนั้นเป็นคนละอย่างกับความวิตกกังวล

เราคงได้เคยพบเห็น ผู้ที่ดูราวกับว่าไม่เคยเสียใจหรือวิตกกังวล เราได้แรงบันดาลใจจากจิตวิญญาณที่เป็นอิสระและเบาสบาย จากทัศนคติที่เป็นบวกและมั่นใจอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่ว่าพวกเขาไม่ใยดี พวกเขาเพียงแต่ปฏิเสธที่จะเสียใจกับอดีตหรือวิตกกังวลกับอนาคต

ด้วยการมีความใส่ใจ จิตใจของพวกเขาเปิดกว้างและไร้ขีดจำกัด และผลลัพธ์ก็คือ พวกเขาเปิดใจและเป็นอิสระ พวกเขาไม่ติดอยู่กับเมื่อวานหรือพรุ่งนี้ พวกเขาอยู่ที่นี่ในวันนี้ อยู่กับปัจจุบันอย่างสมบูรณ์ด้วยใบหน้าที่เบ่งบานและดวงตาที่เป็นประกาย แต่แล้วบางคนก็ออกไปจากปัจจุบันด้วยการคิดว่า “พวกเขาเป็นอะไร?”



สัดส่วน ของเวลาที่ท่านใช้กับ อดีต อนาคต และปัจจุบัน
เป็นเช่นไรในแต่ละวัน? 80/15/5 หรือ
60/30/10 หรือ..

ใช้ 5 นาทีในแต่ละวัน เลือกใคร
บางคนที่ท่านรู้จักและพบเจอ
เป็นประจำ ส่งความคิดดีๆ ที่
เป็นบวก ที่เติมเต็มด้วยความ
ขอบคุณ และเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้น



5 คุณธรรมนำชีวิต

ผู้คนมากมายเห็นพ้องกันว่า โลกจะดีขึ้นหากเราอยู่ร่วมกันด้วยคุณค่าของความเป็นมนุษย์และจิตวิญญาณที่สูงส่ง แต่มีผู้คนน้อยมากที่สามารถทำให้คุณค่าต่าง ๆ งอกงามในครอบครัว ชุมชน สังคมหรือในโลก ในการที่จะทำเช่นนั้น เราต้องไม่เพียงแต่พูดถึง แต่ยังต้องทำให้ผู้อื่นสามารถสัมผัสได้ด้วย และแล้วเราจะเห็นความมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราและผู้อื่น

คุณค่าทั้งหลายจะไม่มีค่าใดๆ หากเราไม่ตั้งใจที่จะค้นหาและนำมาใช้ มันไม่เพียงพอหากเราจะเพียงแต่เก็บคุณค่าต่าง ๆ ไว้ในห้องแห่งความฝันภายในจิตใจ แล้วก็รอวันที่ทุกสิ่งจะกลับมางดงาม

คุณค่าคือหลักการในการใช้ชีวิตของเรา เราต้องทำให้คุณค่าหยั่งรากลงไปในจิตใจ ผลิดอกเบ่งบานในหัวใจ และออกผลในการกระทำของเรา ตราบจนกระทั่ง... คุณค่ากลายเป็นส่วนหนึ่งของการคิดของเราที่เราจะเป็นและเราก็จะทำ เมื่อคุณค่าได้ถูกนำมาใช้อย่างต่อเนื่องและแล้วที่สุดก็จะกลายเป็นนิสัย การแสดงออกของเราจึงเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องคิดคำนวณถึงการได้เปรียบเสียเปรียบใดๆ ด้วยการนำคุณค่ามาสู่การกระทำ นิสัยที่ดีเหล่านี้คือ “คุณธรรม”

เราทุกคนมีศักยภาพที่จะเป็นคนดีและทำดี แต่ทุกวันนี้ คุณธรรมไม่ได้เป็นที่ชื่นชอบมากนัก คุณธรรมกลายเป็นสิ่งล้าสมัย เราสูญสิ้นคุณค่าของคุณธรรมต่างๆ ของเรา เช่น ความโอบอ้อมอารี ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ความไว้วางใจ และความเคารพ หลายคนเลือกที่จะอุทิศตนให้กับ



ความเป็นศัตรู ความอิจฉาริษยา และความละโมบ บ้างก็ติดกับอยู่ในความเชื่อที่ว่า "ชีวิตคือการรอดชีวิตของผู้ที่สมบูรณ์แข็งแรงที่สุด" บ้างก็เริ่มคิดว่า "เราจะไม่ได้ในสิ่งที่เราต้องการหรือเราอาจสูญเสียสิ่งที่เรามี" หรือบางที อาจเป็นเพราะเราพบว่าผู้อื่นปฏิบัติต่อเราในวิธีที่ห่างไกลจากความเมตตากรุณาและการดูแลเอาใจใส่ และเราก็เพียงแต่ตอบกลับไปเช่นเดียวกันกับที่พวกเขาทำกับเรา ในเมื่อโลกรอบตัวเราปรบมือชื่นชมและให้รางวัลกับกิเลส แล้วเราจะสามารถมีคุณธรรมได้อย่างไร?

คุณธรรม คือพลังแห่งความดีงามอันเป็นธรรมชาติซึ่งดำรงอยู่ภายในเราแต่ละคนและทุกคน

คุณธรรมนั้นเรียบง่ายและเต็มไปด้วยความงดงาม เงียบมากและอ่อนโยน เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ซึ่งสอดประสานกับสัจจะอย่างแท้จริง

คุณธรรมเริ่มจากเจตนาเป็นสิ่งแรก แล้วจึงเป็นทัศนคติ และกลายเป็นพฤติกรรม การเป็นคนดีและทำดีเป็นเรื่องราวเดียวกัน คุณธรรมมาจากแก่นแท้ภายในของจิตสำนึกของเราที่ซึ่งความสงบ ความรัก ความสุข ความปีติ และความบริสุทธิ์ดั้งเดิมอันเป็นธรรมชาติแห่งจิตวิญญาณดำรงอยู่ จาก ณ ที่นั่น ที่การกระทำของเราปรากฏออกมาจากภายในนี้ เมื่อเราสูญเสียการเชื่อมโยงภายใน (การตระหนักรู้) กับตัวตนที่แท้จริงของเรา เราก็เริ่มที่จะแสดงการกระทำ "นอกทาง" และแล้วสิ่งต่างๆ ก็เริ่มกระเทือนติดกับ และเสียงมโนธรรมของเราก็จะบอกกับเราว่าเรากำลังทำสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่จริงแท้และดีงาม แต่บางครั้งเราก็ไม่ฟังหรือไม่สามารถได้ยิน!

ความท้าทายในการดำเนินชีวิตที่มีคุณธรรม หมายถึงการว่ายน้ำทวนคลื่นของโลกที่ถูกรุกรานและแพร่หลายไปด้วยความเห็นแก่ตัวและความละโมบ "กิเลส" เป็นคำที่ดีที่จะอธิบายนิสัยที่ไม่ดีซึ่งตรงข้ามกับคุณธรรม สิ่งนี้อธิบายว่าสำนึกรู้ของเราถูกยึดอย่างแน่นหนาด้วยไอเดีย

ต่างๆ เช่น “ความละโมบเป็นเรื่องดี” “อำนาจคือความถูกต้อง” ฯลฯ

การติดกับอยู่ในความเชื่อที่เป็นกิเลสเหล่านี้ ทำให้สติปัญญาของเราไม่สามารถหันกลับเข้ามาภายใน และมองดูความดีงามดั้งเดิม ดังนั้นต้องอาศัยความกล้าหาญ ความซื่อสัตย์ และการสำรวจตรวจสอบตนเองอย่างลึกล้ำที่จะช่วยให้เราเห็นและตัดทะลุป่าของความเชื่อ และกลับไปถึงแสงแห่งความบริสุทธิ์ที่ยังคงส่องสว่างอยู่ที่แก่นกลางของจิตสำนึกของเรา

“คุณธรรมนำชีวิต” เป็นส่วนหนึ่งของโครงการนานาชาติ “Virtue Reality” ที่ บราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก จัดขึ้น โดยมีเป้าหมายในการดลใจผู้คนทั่วโลกให้นำคุณธรรมต่างๆ มาใช้ในชีวิตส่วนตัว ในครอบครัว สังคม และโลก

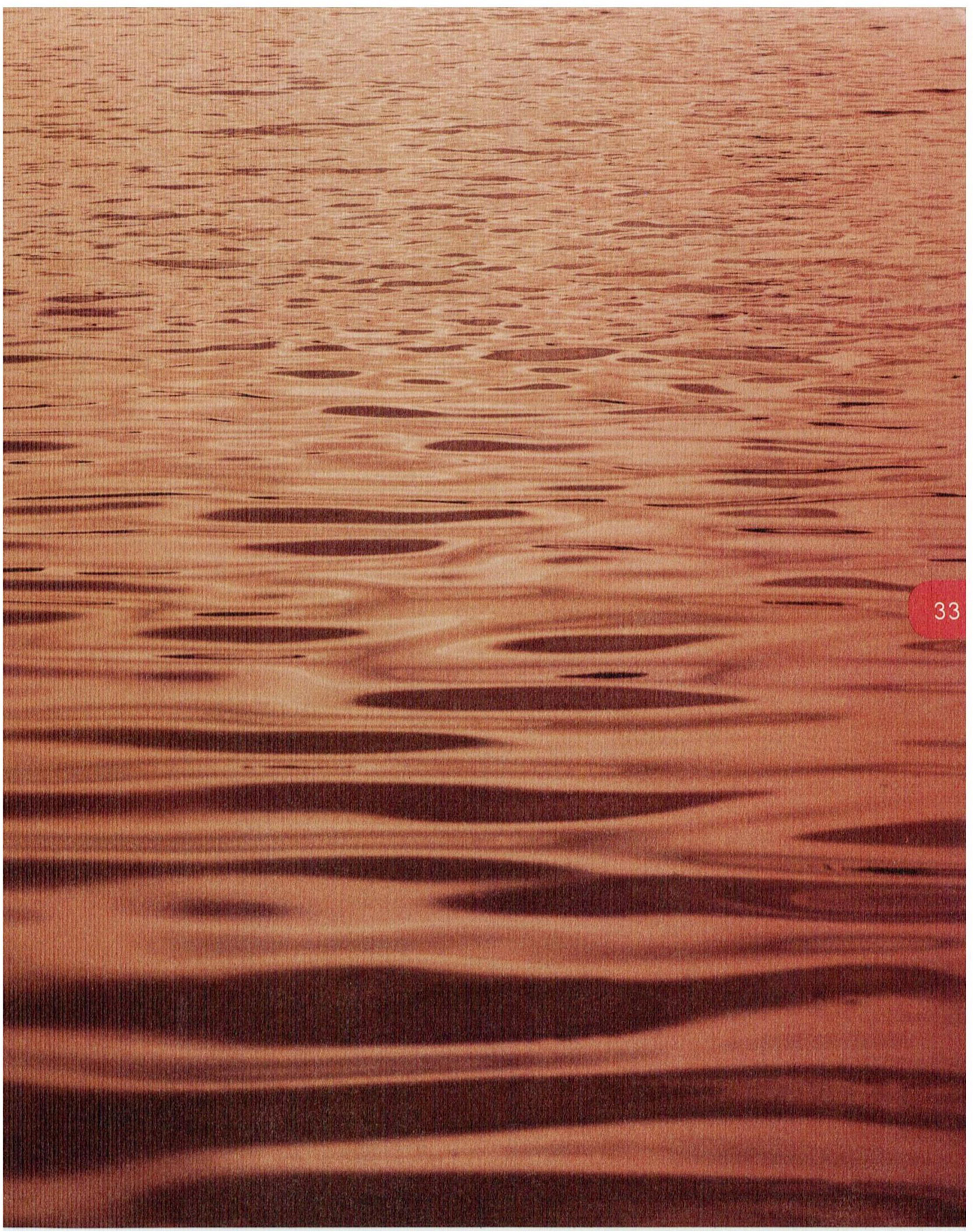
กิจกรรมนี้ทำงานเหมือนเป็นกระจกเงาที่มีความพิเศษ เพราะจะสะท้อนเพียงด้านที่ดีงามของเรา เป็นวิธีที่ทำให้เราได้ค้นพบตัวตนภายใน ได้สัมผัสธรรมชาติอันจริงแท้ในตัวเราซึ่งเป็นสิ่งที่ดีงามดั้งเดิมที่เราแต่ละคนมีอยู่แล้ว เพียงแต่อาจยังไม่ได้ให้ความใส่ใจมากพอที่จะนำเอาคุณสมบัติพิเศษเหล่านั้นมาใช้

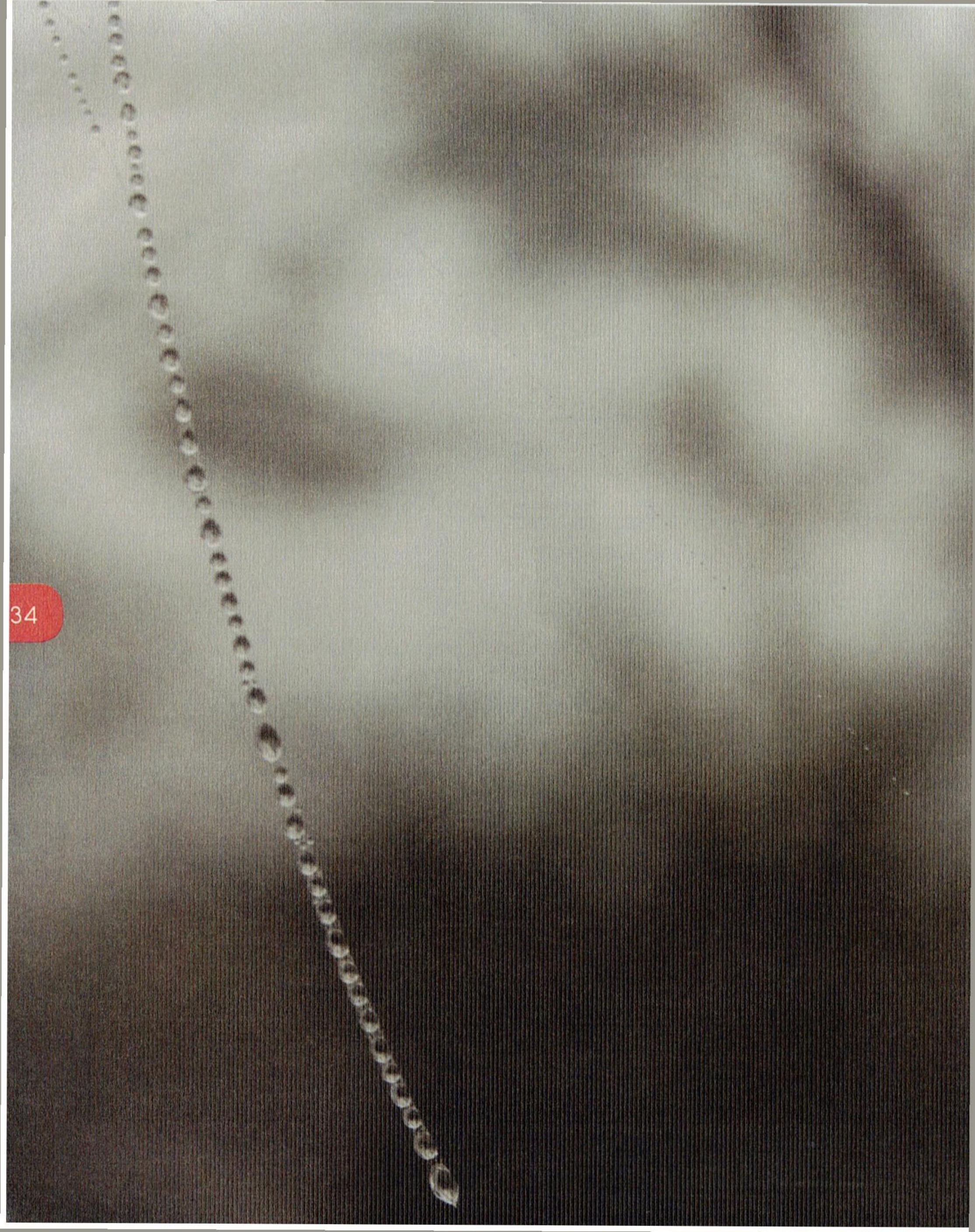
การนำเอาสิ่งที่ดีที่สุดในตนเองกลับขึ้นมาใช้อีกครั้ง เป็นการเสริมสร้างความเคารพในตนเอง ช่วยเราในการจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต และมองเห็นคุณค่าของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เป็นวิธีพัฒนาความเป็นจิตวิญญาณในตนเอง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน





เลือกหนึ่งคุณธรรมสำหรับแต่ละวัน
สร้างสำนึกว่าคุณธรรมนี้เป็นคุณสมบัติที่แท้จริงของเรา
พิจารณาตนเองว่าเป็นผู้ซึ่งเต็มเปี่ยมด้วยคุณธรรมนี้
และตั้งใจที่จะมีคุณธรรมนี้
อยู่ในทุกความคิด คำพูด และการกระทำของเรา





๖ สติปัญญา

"สติปัญญา" คือทรัพยากรแหล่งที่สองภายในดวงวิญญาณ ภายในจิตสำนึกของตัวตนภายใน ขณะที่เราใช้จิตใจเพื่อผลิตความคิดในรูปของสัญลักษณ์ ความคิดเห็น แนวคิด เป้าหมาย ฯลฯ เราจำเป็นที่จะต้องใช้สติปัญญาเพื่อแยกแยะคุณภาพของความคิดเหล่านั้น และเลือกว่าจะนำความคิดใดไปปฏิบัติ หาก "จิตใจ" คือจอภาพที่ความคิดโลดแล่นอยู่ด้วยความหลากหลาย ทั้งความคิดที่ดี ไม่ดี มีประโยชน์หรือไร้สาระ ฯลฯ และแล้วสติปัญญาก็จะเป็นเหมือนกับ "ดวงตา" ที่มองไปยังจอภาพเพื่อประเมินความเหมาะสมและผลที่จะเกิดขึ้นจากการนำแต่ละความคิดไปสู่การกระทำหรือนำไปปฏิบัติ เหตุนี้เอง สติปัญญา จึงถูกเรียกว่าเป็น "ดวงตาที่สาม" หรือ "ดวงตาแห่งปัญญา"

สติปัญญาคือแหล่งทรัพยากรที่มีความสำคัญที่ถูกละเลย เมื่อสติปัญญาไม่ถูกใช้ก็จะอยู่อย่างอ่อนแอ ลีบและในที่สุดก็ปิดลง สิ่งนี้เกิดขึ้นเมื่อเราเชื่ออย่างงมงายในสิ่งที่คนอื่นบอกเรา หรือปล่อยให้ผู้อื่นทำการตัดสินใจแทนเรา สิ่งชี้บอกว่าสติปัญญาอยู่ในการหลับไหลก็คือเมื่อเราทำสิ่งต่างๆ ตามความเคยชิน (นิสัย) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนิสัยนั้นไม่ดีต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจก็ตาม นั่นหมายความว่าสติปัญญาไม่ได้สร้างและประเมิน "ความคิด" อย่างตั้งใจ แต่ปล่อยให้ความคิดนั้น

เกิดเป็นการกระทำ และนี่คือวิธีที่นิสัยทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมา

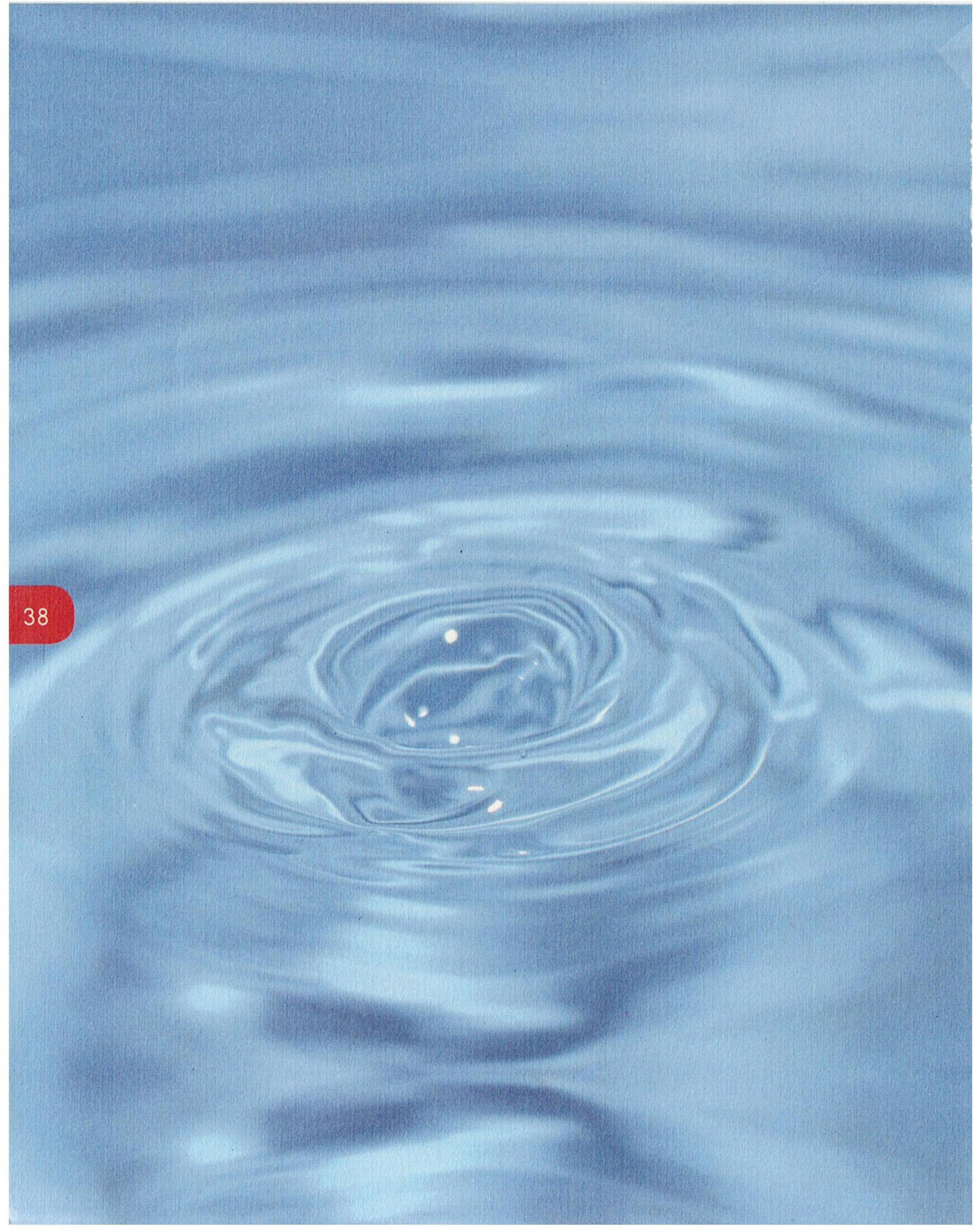
เมื่อสติปัญญาเพิกเฉยซ้ำแล้วซ้ำเล่า นั่นคือการหลับไหลของสติปัญญาและก็เข้าไปสู่ระบบอัตโนมัติ เหมือนการขับเครื่องบิน เมื่อตั้งระบบการบินอัตโนมัติไว้ นักบินก็สามารถไปนอนได้ แม้ว่าพวกเขาไม่ควรทำเช่นนั้นก็ตาม แต่ก็สามารถทำได้ และบางคนก็ทำ เมื่อสติปัญญาหลับไหล ก็จะเป็นเรื่องยากที่จะมองเห็นและแยกแยะได้อย่างชัดเจน ว่าสิ่งใดจริง สิ่งใดไม่จริง สิ่งใดดีต่อสุขภาพและสิ่งใดไม่ดีต่อสุขภาพ เมื่อสติปัญญาหรือนักบินที่อยู่ในจิตสำนึกของเราเข้าไปสู่การงีบหลับ บางครั้งก็ต้องรอจนกว่าจะมีเสียงที่ดังหรือการชน การกระแทกอย่างแรงเกิดขึ้นจึงจะกระตุกสติปัญญาให้ตื่นขึ้นอีกครั้ง เหตุนี้เองบางครั้งความวิกฤตในชีวิตก็ช่วยกระตุกเราให้ตื่นขึ้นมา และกระตุ้นสติปัญญาที่หลับไหลของเราให้ตื่นตัวอีกครั้ง

สติปัญญาไม่สามารถพัฒนาหรือไม่อาจทำให้เข้มแข็งได้ จากการศึกษาที่ให้ความสนใจไปกับระบบของการจดจำข้อมูล และไม่แยกแยะคุณภาพหรือนัยสำคัญของข้อมูล การทำสมาธิเป็นวิธียกระดับสำนึกรู้ของความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและสติปัญญา และเมื่อเราทำ เราก็จะตระหนักว่าองค์ประกอบทั้งสองส่วนของจิตสำนึกของเรานั้นคือเครื่องมือพื้นฐานที่เราสามารถใช้เพื่อสร้างและสลักเสลาชีวิตของเรา เป็นสิ่งที่กระจ่างชัดว่าหากเราไม่ปลุกศักยภาพของเราให้ตื่นเต็มกำลัง หากเราไม่เริ่มชีวิตด้านในของเราในฐานะของนักแกะสลักที่เชี่ยวชาญ นั่นก็เป็นเหมือนกับเราปล่อยให้คนอื่นมากำหนดชีวิตของเรา และเป็นเพราะสติปัญญาของเราหลับไหล เราจึงไม่แม้แต่ตระหนักถึงสิ่งนั้น



ตรวจสอบ ดูว่าเรามีนิสัยอะไรบ้าง
ที่บ่งชี้ว่าดวงตาแห่งปัญญาของเราได้ปิดลงไปแล้ว !

ใช้ 2-3 นาที ก่อนที่จะเริ่มต้นวัน
หามุมเงียบๆ นั่งคิดว่าวันนี้...ฉันจะทำอะไร?
วางแต่ละการตัดสินใจบนจอภาพของจิตใจ
และใช้ตาของสติปัญญามองดูอย่างนิ่มนวลด้วยความรัก
แล้วดูว่าท่านจะสามารถ "รับรู้ความรู้สึก" ไหมว่า
อะไรคือสิ่งที่เหมาะสมที่ควรจะทำ



7 จิตใต้สำนึก

จิตใต้สำนึก เป็นเหมือนธนาคารแห่งความทรงจำของเรา จิตใต้สำนึกเป็นมากกว่าแหล่งรวมประสบการณ์ในอดีต เพราะความทรงจำของเราเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการสร้างบุคลิกภาพ ทุกสิ่งที่เราคิด รู้สึก และทำล้วนถูกบันทึกและเก็บไว้ในส่วนลึกที่สุดของความทรงจำของเรา นิสัยหรือแนวโน้มทุกอย่างในการคิดหรือทำในวิธีการต่างๆ หยั่งรากอยู่ในความทรงจำภายในจิตใต้สำนึก

เช่นที่คอมพิวเตอร์มีหน่วยความจำไว้เก็บข้อมูลและโปรแกรมต่างๆ ที่ต้องการ เราเองก็มีจิตใต้สำนึกที่คอยเก็บบันทึกเรื่องราวในชีวิตของเรา วิธีที่เราคิด ทำ และโต้ตอบต่อสถานการณ์ต่างๆ เป็นระยะเวลาหนึ่ง สิ่งเหล่านั้นก็จะกลายมาเป็นโปรแกรมส่วนตัวของเรา นั่นคือกลายเป็นบุคลิกภาพของเรา และในที่สุดโปรแกรมที่เราสร้างขึ้นมาเองนี้ก็กลับมาควบคุมเรา! นั่นคือเมื่อคนเขียนโปรแกรมสูญเสียการตระหนักรู้ในตนเองและงีบหลับอยู่กับคีย์บอร์ดภายในของจิตสำนึกของตน

ทุกสิ่งที่เราทำถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึก แต่ละครั้งที่มีการกระทำนั้นซ้ำๆ พฤติกรรมนั้นก็จะกลายเป็นความทรงจำที่มีพลังมากขึ้นๆ และแล้วก็พัฒนาจนกลายมาเป็นนิสัยของเรา



นิสัยสูบบุหรี่ของคนที่ติดบุหรี่ ในที่สุดแล้วก็จะกลายเป็นอัตโนมัติอย่างยิ่งจนไม่ต้องสร้างความคิดในจิตใจว่า "ฉันอยากสูบบุหรี่" ก่อนจะสูบบุหรี่ด้วยซ้ำ สติปัญญาซึ่งทำงานในการแยกแยะความเหมาะสมของการกระทำก็ถูกผ่านเลยไปอย่างสมบูรณ์ โดยปราศจากกลไกของจิตใจและสติปัญญา ก็มีเพียง "แรงกระตุ้น" ที่จะสูบบุหรี่ แล้วเขาก็จุดบุหรี่ขึ้น แรงกระตุ้นนั้นก็คือการกระทำที่ถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยไม่ต้องคิดหรือไตร่ตรองพิจารณา

ระดับที่ลึกล้ำที่สุดของโปรแกรมส่วนตัวของเราคือ "ระบบความเชื่อ" ของเรา เป็นระบบความเชื่อนี่เองที่ตกแต่งวิธีการในการรับรู้และตีความโลก สิ่งที่เราคิดเกี่ยวกับโลก และการกระทำของเราในโลกที่เราอยู่ จิตสำนึกของเราถูกเพาะเมล็ดไว้ด้วยความเชื่อในวัยเด็ก และเมื่อถึงเวลาสิ่งเหล่านั้นจะเติบโตขึ้นกลายเป็นระบบความเชื่อส่วนบุคคล เกือบทุกสิ่งที่เราคิด รู้สึก และทำมีรากเหง้าอยู่ในระบบความเชื่อที่ถูกบันทึกอยู่ในจิตสำนึกของเรามาก่อนหน้านั้น และเมื่อความคิดและการกระทำที่อยู่บนพื้นฐานของความเชื่อเหล่านั้นถูกทำซ้ำๆ มันก็เริ่มสร้างโปรแกรมของตนเองขึ้นมา แล้วม่านของนิสัยและแนวโน้มก็ถูกสร้างขึ้น ม่านนี้กลายเป็นบุคลิกภาพที่ไม่เหมือนใครของเรา

อุปมาดั่งต้นไม้ ความเชื่อและการรับรู้คือราก การคิดและความรู้สึกเป็นลำต้น และการกระทำเป็นกิ่งก้าน เมื่อต้นไม้แห่งบุคลิกภาพของเราเติบโตขึ้น นั่นจะกลายเป็นเหมือนไม้เลื้อยที่ล้อมรอบตัวตนที่จริงแท้เอาไว้ กลายเป็นรั้วที่บดบังตนเองไว้ด้านหลัง เป็นเหมือนหน้ากากที่ปิดบังใบหน้าที่แท้จริงของเรา

ปัญหาที่แท้จริงเริ่มต้นเมื่อเราเริ่มคิดว่าตนเองเป็นหน้ากากนั้นมีบุคลิกภาพเช่นนั้น เมื่อเราซ่อนอยู่เบื้องหลังรั้วแห่งบุคลิกภาพของเรา

เราก็มักจะ “ประจุกระแสไฟฟ้าเข้าไปในรั้ว” แล้วใครก็ตามที่แตะโดนรั้วนั้น เช่น พูดถึงเราอย่างที่เราไม่ชอบ นั่นก็เป็นการจุดประกายของปฏิกิริยาตอบโต้ที่เราจะ “ช๊อต” พวกเขา พวกเราส่งคลื่นของพลังงานที่เป็นลบในรูปของคำพูดและการกระทำ เหตุนี้เองการปะทะของบุคลิกภาพจึงเป็นเพียงคลื่นของพลังงานในทางลบที่สะท้อนกลับไปกลับมา เป็นเหมือนลวดเปลือยที่ขัดถูกันเอง การพบปะของสองบุคลิกภาพที่เป็นหนาม ทิ่มตำกันและกัน เกิดการขัดสีซึ่งทำให้เกิดความร้อน

ยกตัวอย่าง สมมุติว่าเรามี “แนวโน้ม” ที่จะหงุดหงิดง่าย เราสร้างนิสัยของความขุ่นเคืองผู้อื่น เพราะพวกเขาไม่ทำสิ่งที่เราต้องการให้พวกเขาทำ นิสัยนี้มีรากเหง้าอยู่ในความเชื่อที่ถูกโปรแกรมอย่างลึกล้ำในความทรงจำของเรา ซึ่งพูดว่าผู้อื่นควรจะต้องทำในสิ่งที่เราต้องการและทำให้เรามีความสุข ดังนั้นเมื่อพวกเขาไม่ทำในสิ่งที่เราต้องการ ก็มีแนวโน้มที่เราจะปะทุบางรูปแบบของความโกรธออกมา

กระบวนการที่แท้จริงที่เราต้องการเพื่อสร้างชีวิตของเรา หนทางเดียวเท่านั้นที่จะเปลี่ยนปฏิกิริยาตอบโต้ในทางลบซึ่งกลายเป็นนิสัยไปแล้ว คือการยกเลิกความเชื่อและแทนที่ด้วยสัจจะ

นี่คือการทำหน้าที่ของสติปัญญา ซึ่งคือการไปอยู่เหนือความเชื่อ และด้วยการ “ตระหนักรู้” ถึงสิ่งที่แท้จริง เห็นความเป็นจริงด้วยดวงตาภายใน “ดวงตาที่แท้จริง” ซึ่งในกรณีนี้เตือนเราว่าความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้อื่นหรือสถานการณ์แวดล้อม

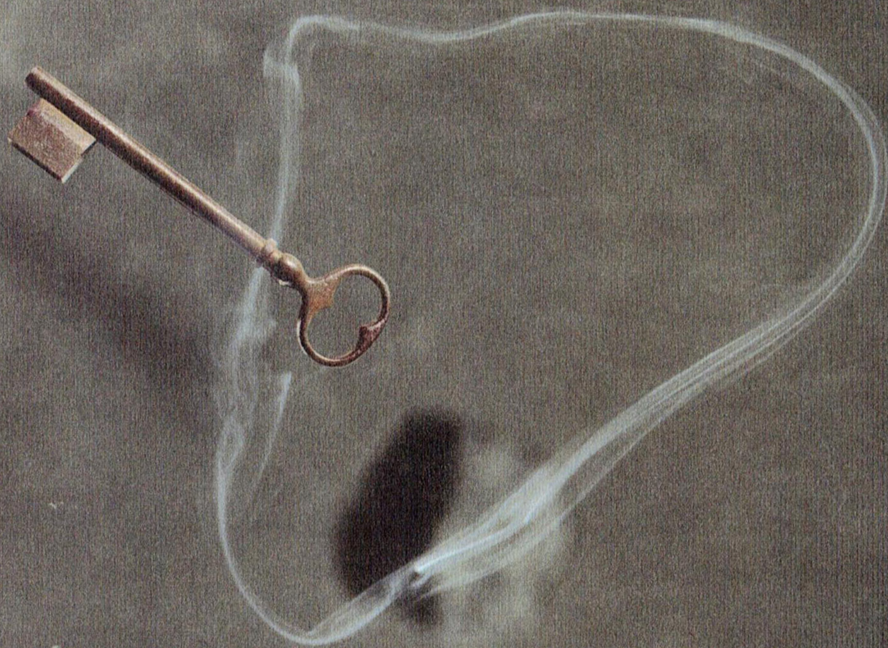
รากเหง้าของนิสัยและแนวโน้มของเราที่ประกอบขึ้นเป็นบุคลิกภาพเฉพาะตัวของเรานั้นถูกเก็บบันทึกไว้เป็นความทรงจำ ภายใน “จิตใต้สำนึก” ดังนั้น หากเราจะเปลี่ยนวิถีของความเชื่อและความคิดของเรา หากเราต้องการจะเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ต้องการใดก็ตามที่เราสร้างขึ้น



ภายในบุคลิกภาพของเรา รากเหง้าของ “ความเชื่อที่เรียนรู้มา” ต้องถูกขุดขึ้นมาจากจิตใต้สำนึกของเรา และมองให้ทะลุ มองให้เห็นเส้นที่แบ่งแยกระหว่างการตระหนักรู้ที่รู้ตัว และความทรงจำของจิตใต้สำนึก ในการทำเช่นนั้น เราเห็นรากเหง้าของนิสัยและแนวโน้มของเรา เราเห็นความเชื่อดั้งเดิมที่เรายึดถือ จงมองข้ามความเชื่อนั้นไป และมองเห็นถึงสัจจะที่ลึกล้ำกว่า ซึ่งบ่อยครั้งถูกอ้างถึงว่าเป็น “การตระหนักรู้” และในทุกการตระหนักรู้ ความทรงจำในจิตใต้สำนึกของเราก็จะได้รับการปลดปล่อยจากความมืดของความเชื่อเก่าๆ และกลับมาสว่างมากขึ้น นิสัยเก่าของการคิดและการกระทำจะค่อยๆ หมดกำลังลง และนั่นทำให้เรารู้สึกเป็นอิสระยิ่งขึ้นและบุคลิกภาพของเราก็จะกลับมา “จริงแท้” มากขึ้น







8 ความลับของการจัดการตนเอง

ความคิดและการตัดสินใจของเรากำหนดชะตากรรมของเรา ทุกสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาในชีวิต ล้วนแต่เริ่มต้นจากความคิดและการตัดสินใจภายในจิตสำนึกของเรา ดังนั้นถ้าเราเพียงแต่มีความคิดดีๆ และมีการตัดสินใจที่ถูกต้อง และแล้วชะตากรรมของเราจะสมบูรณ์แบบอย่างที่เราอยากให้เป็น นั่นไม่ใช่เรื่องที่ยิ่งใหญ่หรือ?

แน่นอนที่ชีวิตจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น เพราะมีหลายต่อหลายครั้งที่เราปล่อยให้บางสิ่งเข้ามามีอิทธิพลต่อความคิดและการตัดสินใจของเราไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม สิ่งต่างๆเหล่านั้น เช่น สิ่งแวดล้อม ภูมิอากาศ งานประจำ ครอบครัว เพื่อนฝูง สถานภาพทางการเงิน การเมือง วัฒนธรรม หรือสื่อสารมวลชนต่างๆ ทั้งหมดนั้นคือคลื่นพลังงานที่รุกเร้า กระหน่ำเราในรูปแบบต่างๆ กัน ในแต่ละวันและทุกๆ วัน ทั้งหมดสร้างผลกระทบรูปแบบต่างๆ ต่อความคิดของเรา ขึ้นอยู่กับว่ามากแค่ไหนที่เราอนุญาตให้สิ่งเหล่านั้นผ่านเข้ามา สิ่งเหล่านั้นทั้งหมดสามารถทำให้เราสับสน ยุ่งยาก ซับซ้อน และกดดันเราจนไม่สามารถจะมีความคิดในทางที่ดีได้มากนัก และไม่ช่วยให้เกิดการตัดสินใจที่ดีนัก.. หากเราไม่ใส่ใจหรือไม่ระวัง เราอาจปล่อยให้อิทธิพลภายนอกมากมายเหล่านี้กำหนดชะตากรรมของเรา

แต่ถึงอย่างไรเราก็ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้ เพราะทุกสิ่งเหล่านั้นอยู่รอบตัวเราในทุกขณะ ทั้งหมดที่เราสามารถทำได้คือการจัดการตนเอง

และนั่นคือจัดการความคิดเพื่อที่เราจะตอบรับต่อสิ่งเหล่านั้นโดยไม่ถูกกำหนดหรือตกภายใต้อิทธิพล

ทักษะภายในของ "การจัดการตนเอง" มีอยู่มากมาย แต่บนพื้นฐานของการใช้ชีวิตในแต่ละวัน เมื่อต้องเผชิญหน้ากับการรุกไล่ของอิทธิพลนับพัน การแข่งขันทั้งหมด เพื่อความใส่ใจของเรา เพื่อกำหนดชีวิตของเราเพื่อตัวเราเอง บางทีสิ่งต่อไปนี้อาจมีความสำคัญอย่างมากสำหรับการเริ่มต้น

สังเกตการณ์อย่างละวาง

การละวางไม่ได้แปลว่าเราไม่ไยดีกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในโลก หรือหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ จากโลกที่กำลังเข้ามาหาเรา ไม่ใช่การเย็นชาหรือรุนแรง แต่หมายถึง เราเรียนรู้ที่จะก้าวออกมาและสังเกตการณ์ชั่วขณะหนึ่งแทนที่จะปล่อยให้ตนเองถูกดูดดึงเข้าไปสู่ฉากตอนของชีวิตหรือผู้คน การละวางให้ "เวลา" กับเราที่จะสร้างการตอบรับโดยไม่ถูกครอบงำด้วยปฏิกิริยาตามนิสัยหรือความคุ้นเคย ช่วยให้เราได้ตรวจสอบการรับรู้ของเราในสิ่งที่เข้ามาหาเรา และสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว

หยุดการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างเอาจริงเอาจังเกินไป และเริ่มมีความสร้างสรรค์และสนุกสนานมากขึ้น ศิลปะแห่งการละวางทำให้เราสามารถเปลี่ยนบทบาทของเราจากการเป็น "นักแสดง" ไปสู่การเป็น"ผู้ชม" และกลับไปเล่นบทบาทของเราอย่างถูกต้องเหมาะสมอีกครั้ง

เรียนรู้ที่จะ "เฝ้าดู" ก่อนที่จะตัดสินใจและกระทำ แล้วจิตใจของเราจะเป็นอิสระจากการรุมเร้าของโลกภายนอก เราจะมองเห็นด้วยการตระหนักรู้ที่ลึกล้ำยิ่งขึ้น คิดอย่างมีสมาธิมากขึ้น และทำให้การตัดสินใจของเรากระจ่างขึ้น

กลั่นกรองอย่างฉลาด

ในยุคข่าวสารข้อมูลที่ท่วมท้นจนมากเกิน เราจำเป็นต้องกลั่นกรองสิ่งที่มีคุณค่าจากสิ่งที่ไม่มีคุณค่า การแยกแยะว่าสิ่งใดมีคุณค่า ซึ่งมีอยู่เพียงน้อยนิดในข้อมูลที่มากมายนั้นช่วยให้เราไม่ต้องสูญเสียเวลาและพลังงานโดยไม่จำเป็น

การกลั่นกรองเอาแต่สิ่งที่มีคุณค่าต่อเราอย่างแท้จริง และไม่บริโภคหรือถูกบริโภคด้วยข้อมูลที่เราไม่จำเป็นต้องรู้นั้น ช่วยให้เรามีจิตใจที่สดชื่นเสมอ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และใช้เวลาและพลังงานของเราอย่างมีคุณค่ามากที่สุด

กลับคืนสู่ความสงบภายใน

ใช้เวลาอย่างมีค่าด้วยการหันกลับมาใส่ใจกับตนเอง สร้างประสบการณ์ของความสงบภายในจิตใจ และปลดปล่อยตนเองจากพันธนาการที่จองจำเราไว้กับความสับสนวุ่นวายของเรื่องราวมากมายนอกตัวเรา เพียงแต่กลับเข้าไปภายใน ปล่อยให้ตนเองได้อยู่กับความเบาสบาย ผ่อนคลายและเป็นอิสระ





ในบรรยากาศของความสงบและความเยือกเย็น
ฉันมีโอกาสที่จะนั่งอย่างนิ่งเงียบและเข้าไปสู่ภายใน
ฉันเพียงใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน กับสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนี้
นั่นคือการที่ฉันได้ใช้เวลาที่จะอยู่กับตนเอง
เป็นการแสดงความรักที่แท้จริงต่อตนเอง
และแบ่งปันความสงบกับตนเอง

ฉันปล่อยวางสิ่งต่างๆภายนอก
ไม่เร่งรีบ ไม่ถูกรุมเร้าด้วยสิ่งใด
เมื่อฉันมองลึกเข้าไปในตนเอง นั่นทำให้จิตใจของฉันเยือกเย็นลง
สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วร่างกายของฉันก็ผ่อนคลาย
ฉันไม่ถูกดึงดูดด้วยสิ่งใด จิตใจของฉันเป็นอิสระ
ทั้งจิตใจและร่างกายของฉันนั้นนิ่งสงบ
ในความนิ่งสนิทนี้ ความเร่งรีบ ความกระสับกระส่าย
ความเร่งด่วน และการพูดคุยทั้งหมดของจิตใจได้จบสิ้นลง



การตระหนักรู้ถึงตัวตนอันจริงแท้...ฉันคือแสง คือพลังงานอันบริสุทธิ์
เป็นเช่นเพชรพลอยที่เปล่งประกายที่กึ่งกลางหน้าผาก
ฉันคือชีวิตที่เป็นจิตวิญญาณ
ฉันสัมผัสกับตัวตนที่แท้จริงของฉัน ...ในความนิ่งเงียบนี้
ฉันเฝ้าแต่เตือนตนเองว่าฉันคือดวงวิญญาณ
และร่างกายนี้คือเครื่องมือของฉัน
ปล่อยให้ตนเองได้ดูดซับอยู่กับความรู้สึกนี้
ฉันคือจิตวิญญาณแห่งความสงบ







บราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก

บราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก เป็นองค์กรเอกชนระดับนานาชาติที่ไม่แสวงหาผลประโยชน์ ก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 1936 มีสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่บนภูเขาอาบู ราชสถาน ประเทศอินเดีย มีศูนย์ประสานงานนานาชาติ อยู่ที่กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ

มหาวิทยาลัยมีเครือข่ายกระจายอยู่ทั่วโลก มีศูนย์การเรียนรู้มากกว่า 8,500 แห่งใน 110 ประเทศ

บราห์มา กุมารี ให้การศึกษาความรู้ด้านจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนาตนเองและเข้าถึงความดีงามภายในของมนุษย์ทุกคน

ครอบครัวจากทั่วโลกประกอบขึ้นจากบุคคลทุกพื้นฐานอาชีพ ศาสนา ภาษา และอารยธรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการเติบโตพัฒนาทางจิตวิญญาณ และการเปลี่ยนแปลงของแต่ละบุคคล บนพื้นฐานของความเชื่อที่ว่าแต่ละบุคคลเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นที่สุดในการสร้างโลกที่สงบและยุติธรรม

ท่ามกลางความท้าทายของกระแสการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วบราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลกดูแลเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของครอบครัวมนุษยชาติด้วยการส่งเสริมสนับสนุนความเข้าใจทางจิตวิญญาณ ความเป็นผู้นำที่ซื่อตรง และการกระทำที่สูงส่งเพื่อพัฒนาโลกที่ดีขึ้น





วิทยากร



B.K. ป้อม (ศุภลักษณ์ ทัดศรี)

- ครุศาสตร์บัณฑิต สาขาศิลปศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วิทยากรด้านการพัฒนาจิตใจและการยกระดับจิตวิญญาณ
  ในหัวข้อ การเพิ่มพลังในตนเอง การพัฒนาคุณธรรม ทักษะด้านจิตวิญญาณ
  ศิลปะการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข การพัฒนาคุณค่าในตนเอง
  สมาธิเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน จิตวิญญาณในชีวิตประจำวัน ฯลฯ
- นักฝึกอบรม โปรแกรมการศึกษา: คุณค่าเพื่อชีวิต
  (Living Values: an education program)
- การดูแลสุขภาพ บุคคลากรทางการแพทย์: แนวจิตวิถี
  (Values in Health Care: a spiritual approach)
- ครูทางจิตวิญญาณ ของ บราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก



หมอแย้ม (ทันตแพทย์หญิงอารยา พรายแย้ม)

- ทันตแพทยศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
- นักฝึกอบรม การดูแลสุขภาพ บุคลากรทางการแพทย์ : แนวจิตวิถี
  (Values in Health Care: spiritual approach)
- ผู้ประสานงาน บราห์มา กุมารี
  มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก (ประเทศไทย) สาขาลาดพร้าว
- ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ 1 กรมอนามัย

บราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก
220 ม.ออคิดวิลล่า ถนนเลียบทางด่วนรามอินทรา-อาจณรงค์
ลาดพร้าว 71 แขวง/เขต วังทองหลาง กทม.10310
โทรศัพท์ 08-4692-2005, 08-1567-0784

E-mail : ladprao@th.bkwsu.org , bk.pinthu@gmail.com
Website : www.bkwsu.org

"การล่มสลาย" คือข่าวดีสำหรับโลกวันนี้

ในขณะที่ "การพัฒนา" ทำให้เราหลงลืมบางสิ่งที่ล้ำค่า

แต่การล่มสลายเตือนเราว่ามีบางสิ่งขาดหายไป

ไม่ใช่บางสิ่งข้างนอก แต่เป็นบางสิ่งที่อยู่ข้างใน

ดังนั้น การล่มสลายช่วยทำให้โลกได้หันกลับมา

สนใจเรื่องราวของ จิตวิญญาณ มากขึ้น



